

心地よさをクリエイトする ワークショップ

「フォーカシング」の方法に触れて やさしいひとときを過ごしてみませんか

*フォーカシングは、自分のこころの声、身体からのメッセージに耳を傾ける方法です。心理セラピー研究から発見され、新たな視点の獲得や自己理解の深まりが期待できます。
(参考：フォーカシング・ネットワーク <https://www.focusing-network.org/>)

イベント内容

01 ポストカードをセレクトします

用意された複数の自然や風景などのポストカードの中から、気分にあった1枚を選びます。カードを眺めると、どんな感じがするか、からだ全体を観察します。フォーカシングの方法をご紹介します。これまでとは異なる、新鮮な感覚に気がつくかもしれません。

02 俳句を作ります

自分が気づいた感覚を大事にして、各自で1つ俳句を作ってみましょう。やさしく作ることができる方法を講師がご紹介します。

03 連句にして楽しみましょう

カードとそれまでの句を眺めて、自分のからだ全体の感覚を言葉にしていきます。575・77・575・77…とつなげるように句を作っていきます。

講師

泉屋 昌平

国際フォーカシング研究所認定
プロフェッショナルトレーナー

俳句作りを始めて約3年でNHKテレビ俳句で入選1回、佳作は複数回（今年5句）。映画の鑑賞数は年間150本を超える。ボイストレーニングを受けつつ、ゴスペルも習う。

篠宮 麻子

国際フォーカシング研究所認定
プロフェッショナルトレーナー

この春、心理支援サービスYourTreeを開業。20年以上の経験を活かして、カウンセリングやワークショップ等、心地よさと成長につなげる支援活動を展開中。臨床心理士・公認心理師。

2023年

開催日時

7月9日

日

14:00～16:00

開催概要

参加費：2,000円 / 定員：24名

会場：札幌エルプラザ「研修室4」
(札幌市北区北8条西3丁目)

主催：心理支援サービス YourTree
<https://yourtreegrows.com/>

お申込み <https://kokc.jp/e/yourtreecreatsws/>

お問合せ e-mail: anytime@yourtreegrows.com

